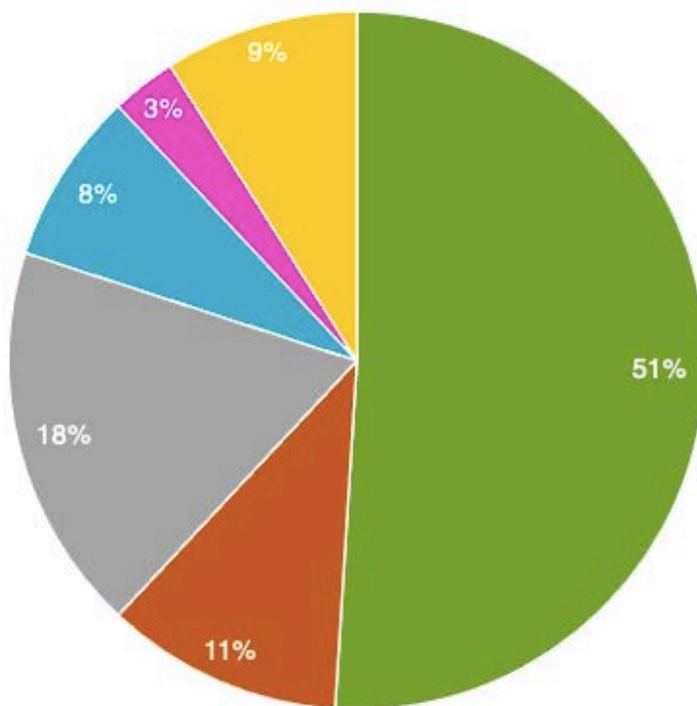


### ? Le saviez-vous ?

Presque la moitié de la nourriture produite finit à la poubelle, dans les foyers, restaurants, supermarchés ou durant le transport et la transformation. Beaucoup de fruits et légumes produits en Amérique du Nord ne se rendent même pas jusqu'aux étagères des grands magasins car ils ne sont pas considérés « assez beaux ».

En moyenne, le gaspillage alimentaire coûte environ 600\$/an par personne, et lorsqu'elle n'est pas compostée, la nourriture se rend directement au centre d'enfouissement des déchets où elle se décompose difficilement et contribue à l'émission de gaz à effet de serre (méthane) et au lixiviat.

- Dans les foyers
- Commercialisation
- Production / transformation
- Service alimentaire
- Transport / distribution
- À la ferme



1. « Plus de la moitié de la nourriture produite au Canada est perdue ou gaspillée, selon un rapport. » (17 janvier 2019). Consulté le 6 février 2020 sur <https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/food-waste-report-second-harvest-1.4981728>

## Fiche pratique : déchets alimentaires

### 📣 Passez à l'action ! Assurez-vous que le travail et l'argent investit dans la production alimentaire ne soit pas gaspillé, avec ces conseils simples et efficaces de magasinage et de stockage !

#### > Gratuit

- Planifiez vos repas pour la semaine et faites une liste de ce qu'il vous faut. Achetez les produits périssables en quantité limitée et évitez les achats impulsifs.
- Soyez ouverts aux produits à l'apparence imparfaite. Une grande quantité de fruits et légumes se perd car les consommateurs n'en aiment pas la taille, la forme ou la couleur.
- Quand vous déballez vos achats, rangez les nouveaux produits au fond du frigidaire/congélateur/placard et mettez les plus anciens devant pour que vous les mangiez en premier, ou choisissez une étagère dédiée aux « restes » pour que vous les utilisiez en priorité.
- Ne gardez pas vos fruits et légumes dans des sacs plastiques. Non seulement vous réduirez votre consommation de plastique, mais vos produits frais pourront respirer et se garderont plus longtemps.
- Utilisez votre frigidaire correctement. Le froid accélère le murissement de certains fruits et légumes alors gardez ces produits sur votre comptoir à la place (ex : avocats, pommes de terre, pêches, poires).



[www.greencalgary.org](http://www.greencalgary.org)

100, 301-14th St NW Calgary, AB, T2N 2A1  
403-230 1443 ex 222 | [info@greencalgary.org](mailto:info@greencalgary.org)

[@greencalgary](https://www.instagram.com/greencalgary) [f find us on facebook](https://www.facebook.com/greencalgary)

- Mangez les produits les plus périssables en premier. Certains produits, tels que les pommes de terre, se gardent beaucoup plus longtemps que d'autres, tels que les baies.
- Utilisez les fruits et légumes dans leur intégralité. Mangez la peau des concombres au lieu de les éplucher, utilisez les fanes de betterave dans des salades, et mangez les écorces de pois mange-tout. Conservez les pelures au congélateur (tels que les oignons et bouts de carottes), elles font de très bons bouillons pour les soupes !
- Gardez une sélection de produits au congélateur et marquez la date à laquelle vous les ajouter pour vous assurer de les manger avant qu'il ne soit trop tard.
- Faites attention à ce que vous jetez. Prenez note de tout ce que vous jetez quotidiennement et essayez de vous améliorer. Peut-être devriez-vous congeler plus ou simplement acheter moins.
- Mangez des restes ! Prenez vos restes pour le repas de midi au travail ou envoyez vos enfants à l'école avec. Désignez un repas par semaine comme le repas « vide-frigo ». Cherchez dans vos placards et frigidaire des produits qui approchent leur date de péremption.
- Utilisez les produits qui ne sont plus très frais pour faire des soupes, jus et smoothies ou congelez-les pour plus tard.
- Donnez les produits que vous n'êtes pas susceptibles de manger à une banque alimentaire. Vous pouvez même donner vos épluchures à des fermiers locaux pour nourrir leurs cochons ou ajouter à leur compost.
- Commencer avec moins de nourriture dans votre assiette. Vous pouvez toujours vous resservir, mais réduire vos portions est un moyen facile de réduire le gaspillage alimentaire.
- Lavez les produits seulement lorsque vous êtes sur le point de les manger. L'humidité favorise la décomposition et la moisissure.

#### > Pas cher

- Apprenez à faire des conserves. Conserver dans l'eau, dans le vinaigre et déshydrater sont des moyens efficaces pour garder la nourriture plus longtemps.
- Composter vos épluchures. Composter vous-même dans un bac à compost de jardin ou en utilisant un petit bac de comptoir avec des verres, ou un compost Bokashi, qui vous donneront un compost riche en nutriments ! Tout le reste peut aller dans votre bac vert.
- Au restaurant, partagez un plat avec un ami ou un membre de la famille pour éviter le gaspillage.
- Apportez vos propres contenants au restaurant. Il n'y a aucune honte à emporter ce que vous ne pouvez pas finir pour votre repas du lendemain.



**green calgary**  
Greening Life Together